



SPIS TREŚCI

Wstęp... 7

CZEŚĆ I: JAK ZOSTAĆ SWOIM WŁASNYM
APTEKARZEM?... 8

Rozdział 1: Kim są aptekarze...11

Krótką historią aptekarstwa... 11

Znaczenie tego, co naturalne... 14

Rozdział 2: Zorganizuj swoją apteczkę...19

Olejki eteryczne... 19

Zioła (suszone lub świeże)... 30

Masła i olejki bazowe... 38

Inne przydatne produkty... 43

Konserwanty... 48

Rozdział 3: Podstawy sztuki aptekarskiej...51

Aptekarska skrzynka z narzędziami... 51

Techniki przygotowania... 53



CZĘŚĆ II: APTEKARSKIE PRZEPISY
I METODY LECZNICZE... 64

Rozdział 4: Zadbaj o swoją skórę...67

- Pielęgnacja skóry... 67
- Oczyszczanie i peelingi... 72
- Toniki i środki ściągające... 84
- Kremy i balsamy... 87
- Olejki pielęgnacyjne i delikatne oczyszczanie... 90
- Pielęgnacja twarzy i serum... 92
- Pielęgnacja skóry wokół oczu... 94
- Pielęgnacja ust... 96
- Naturalna ochrona przed słońcem... 98
- Pielęgnacja po opalaniu... 100

Rozdział 5: Zadbaj o swoje ciało...103

- Herbaty... 104
- Mieszanki miodowe... 106
- Nalewki... 107
- Syropy i pastylki do ssania... 108
- Maści... 110
- Okłady i kompresy... 111
- Inhalacje... 113
- Kąpiele... 114
- Masła do ciała i peelingi... 116
- Olejki do masażu... 118

- Proszki do ciała oraz dezodoranty... 120
- Pasty do zębów... 122
- Płyny do płukania ust... 123

Rozdział 6: Zadbaj o swoje włosy...125

- Pielęgnacja włosów... 126
- Szampony i płukanki... 128
- Odżywki i olejki pielęgnacyjne... 131

Rozdział 7: Zadbaj o swój dom...135

- Środki czystości... 137
- Środki odstraszające owady... 138

Rozdział 8: Przepisy sezonowe...141

- Lato... 142
- Jesień... 144
- Zima... 145
- Wiosna ... 146

- Aneks ... 148
- Spis przepisów ... 150
- Glosariusz ... 152
- O Autorce ... 154
- Indeks ... 155

WSTĘP

OBECNIE NATURA ODGRYWA W MOIM ŻYCIU BARDZO WAŻNĄ ROLE, JEDNAK NIE ZAWSZE TAK BYŁO. Odkąd pamiętam, świat przyrody zawsze mnie zaskakiwał. Potrafiłam godzinami szukać roślin, ziół i wszystkiego, co wydawało mi się interesujące, a następnie przesiadywałam z nosem w książkach, wyławiając nawet najkrótsze informacje na temat tego, co znalazłam. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że moje skarby mogą wykorzystywać do przygotowania kosmetyków lub maści leczniczych. Dopiero w wieku nastoletnim, ponieważ do najbliższego sklepu musiałam przejść spory kawałek drogi, zaczęłam mieszać w kuchni różne składniki, by zrobić z nich kosmetyki pielęgnacyjne. Chociaż nie wszystko wychodziło tak, jak chciałam, nauczyłam się, że tworzenie własnych kosmetyków jest nie tylko ekonomiczne, ale również satysfakcjonujące. Samodzielne przygotowanie czegoś naturalnego było w moim odczuciu bliskie magii. Co prawda jako nastolatka mogłam pozwolić sobie na eksperymentowanie, lecz dorosłe życie nie pozostawiało mi wystarczającej ilości czasu, aby przygotowywać własne kosmetyki i lekarstwa. O wiele łatwiej było pójść do sklepu i wybrać jeden z wielu kolorowych balsamów do ciała, mających sprawić, że będę piękna.

Zamiłowanie do naturalnych kosmetyków wróciło z konieczności. Kiedy zamieszkałam w Nowym Jorku, moja skóra nie wyglądała już tak nieskazitelnie jak kiedyś. Pojawił się trądzik. Próbowалам wielu różnych produktów, jednak bezskutecznie. Byłam sfrustrowana i zawstydzona. Postanowiłam, że dowiem się więcej na temat naturalnej pielęgnacji skóry i ponownie trafiłam na ścieżkę naturalnych kosmetyków. Zafascynowała mnie uzdrawiająca moc ziół i znów zaczęłam eksperymentować z olejkami eterycznymi, mieszając je z zakupionymi wcześniej specyfikami. Jednak dopiero gdy zaczęłam przygotowywać zupełnie naturalne kosmetyki, zauważyłam zmiany na mojej skórze. Co znajduje się w składzie powszechnie sprzedawanych preparatów i jaki ma to wpływ na moją cerę? To, czego się dowiedziałam, sprawiło, iż żałowałam, że przez tak długi czas wcierałam w swoją skórę i włosy tyle szkodliwych substancji chemicznych. Mniej więcej w tym samym czasie zajęłam się fryzjerstwem i zauważyłam, że większość moich klientów zmaga się z podobnymi problemami w zakresie codziennej pielęgnacji skóry i włosów. Zaczęłam przygotowywać moje mikstury również dla nich i po otrzymaniu kilku pozytywnych opinii postanowiłam rzucić pracę. Przeprowadziłam się do Doliny Hudson i na dwa lata zamknęłam się w odosobnieniu, ucząc się, eksperymentując i mieszając wszelkie dostępne mi składniki.

Właśnie wtedy powstała moja apteka. Zaczęło się od zwykłego szamponu, który zapoczątkował całą linię kosmetyków do pielęgnacji włosów. Pojawiało się coraz więcej pomysłów. Chciałam stworzyć naturalną i zdrową bazę, dodając aktywne substancje naturalne, aby otrzymać środki skuteczne w leczeniu różnych dolegliwości. Zaczęłam od tego, na czym znałam się najlepiej, czyli od olejków eterycznych, jednak od tamtej pory gama aktywnych składników naturalnych znacznie się rozszerzyła, a ich ilość stale się powiększa – dzięki temu zawsze można nauczyć się czegoś nowego i ulepszyć to, co już istnieje.

Właśnie na tym skupia się niniejsza pozycja. Pragnę pokazać wam, jak eksperymentować przy użyciu naturalnych składników. Z pewnością doświadczycie, że nie każdy przepis udaje się za pierwszym razem, ale z czasem doskonale opanujecie sztukę przygotowywania kosmetyków, zaczniecie tworzyć własne receptury i przekonacie się, które składniki naturalne działają najkorzystniej w waszym przypadku. Zawarte w tej książce przepisy mają stanowić punkt wyjścia i można dostosowywać je do własnych potrzeb. Zachęcam do poszukiwania informacji i pogłębiania swojej wiedzy na wszelkie możliwe sposoby. Na temat składników naturalnych napisano wiele książek. Znajdziecie mnóstwo podobnych przepisów i zobaczycie, że będziecie w stanie samodzielnie je przygotowywać.

.....
> CZĘŚĆ I <
.....

Jak zostać swoim własnym aptekarzem?

..... *

„Mieszając je, uczynisz z tego kadzidło wonne zrobione tak,
jak się robi wonności – posolone, czyste, święte”

— *Wj 30,35*





Kim są aptekarze



APTEKARZ TO UTALENTOWANY RZEMIEŚLNIK, KTÓRY PRZYGOTOWUJE MIESZANKI DO CELÓW MEDYCZNYCH. JEGO RZEMIOSŁO OBEJMUJE STOSOWANIE DOSTĘPNYCH OD WIEKÓW ZIOŁ, POPRAWIAJĄCYCH ZDROWIE I URODĘ. WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE SPRYTNEGO MARKETINGU, GDZIE SPRZEDAWANE NAM PRODUKTY PEŁNE SĄ SUBSTANCJI CHEMICZNYCH, POWOLI ODNAJDUJEMY DROGĘ POWROTĄ DO NATURY I WSZYSTKIEGO, CO MA ONA DO ZAOFEROWANIA.

KRÓTKA HISTORIA APTEKARSTWA

Aptekarz łączy mieszanki ziół i minerałów, aby w ten sposób leczyć różnego rodzaju dolegliwości. Zastosowanie ziół (inaczej: ziołolecznictwo), olejków, minerałów, a nawet produktów pochodzenia zwierzęcego czy ludzkiego sięga już 2250 r. p.n.e. – z tamtego czasu pochodzą kamienne tabliczki z przepisami na ziołowe lekarstwa. Stosowanie naturalnych środków w celu leczenia chorób wyniknęło prawdopodobnie z konieczności, a towarzyszył temu zapewne łut szczęścia. Aby wyleczyć oparzenia, przygotowywano łagodzące ból okłady z liści. Być może ludzie obserwowali chore zwierzęta, które szukały konkretnych roślin i zjadały je, łagodząc w ten sposób dolegliwości żołądkowe. Po pewnym czasie – z pewnością dzięki metodzie prób i błędów – ludzie nauczyli się, że rośliny mają halucynogenny, przeciwbólowy, przeciwbakteryjny i przeczyszczający wpływ na nasz organizm.

Wraz z postępem nauki dotyczącej leczenia przy użyciu naturalnych środków rozwijała się również sztuka aptekarska. Na przestrzeni lat w różnych kulturach powstawały przepisy na naturalne lekarstwa, przekazywane następnie kolejnym pokoleniom. Zioła i minerały używane były w celu przygotowania naskórnych i doustnych mikstur, nalewek, leczniczych win, okładów, balsamów i maści. Niektórzy zielarze mieszały stosowanie ziół z astrologią lub mistycyzmem, zdobywając w ten sposób pozycje szamanów czy też wiejskich uzdrowicieli. Wielu z nich korzystało również z osiągnięć sztuki ogrodniczej –

uwzględniali nie tylko zastosowanie danej rośliny, ale również wpływ gleby, cyklu księżyca oraz deszczu na siłę jej działania.

Tradycyjnie to kobiety przygotowywały ziołowe mieszanki, lecząc nie tylko swoje rodziny, ale i całe wioski. Jednakże to mężczyźni przekazywali te tradycje z pokolenia na pokolenie, dlatego to im zazwyczaj przypisywane są wszelkie zasługi.

Sztuka aptekarska rozwijała się pomimo ograniczonej wiedzy naukowej, a aptekarze zyskali szacunek – podobnie jak obecnie lekarze – stosując ziołowe mieszanki lecznicze. W końcu zaczęli otwierać sklepy, gdzie sprzedawali perfumy i tytoń, a często diagnozowali również choroby. Przynależeli do tej samej grupy co sprzedawcy produktów spożywczych lub przypraw. Sztuka aptekarska upadła dopiero w wyniku powstania firm farmaceutycznych.

Aptekarstwo łączy w sobie zielarstwo i alchemię, dlatego można uznać, że stanowi podstawę współczesnej chemii i farmakologii, a zaawansowane badania w zakresie botaniki umożliwiły zielarzom oraz współczesnym aptekarzom odniesienie sukcesu. Miały one również wpływ na współczesną medycynę: według Światowej Organizacji Zdrowia prawie 25% leczniczego wpływu współczesnych leków zawdzięczamy ekstraktom roślinnym. Jednak dopiero od 2004 roku Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej zaczęło finansować badania kliniczne, mające ocenić skuteczność medycyny naturalnej.

Aptekarze byli artystami i – w przeciwieństwie do współczesnych farmaceutów, którzy niewiele mają wspólnego z tworzeniem leków – w pełni poświęcali się temu, co robili, przejawiając ogromną pasję w zakresie naturalnych metod leczenia.



WATERBURY
Anti-Malaria
SALTS
Prepared by
WATERBURY
Pharmaceuticals
100 Waterbury Street
Waterbury, Conn.
U.S.A.



ZNACZENIE TEGO, CO NATURALNE

Ludzkość od zawsze pragnęła piękna i zdrowia. Niestety, we współczesnym świecie to, czego używamy, aby dbać o piękno, niekoniecznie jest zdrowe dla naszych organizmów.

Dawno temu badania laboratoryjne i technologia, botanika i medycyna szły ręką w rękę. Rośliny były wykorzystywane zarówno w celach leczniczych, jak i pielęgnacyjnych. Jednak wraz z postępem współczesnej nauki „medycyna naturalna” przestała być brana pod uwagę i wielu osobom kojarzy się negatywnie. Ponadto współczesne leki i środki pielęgnacyjne często zalecane są w przypadku pojedynczego problemu, podczas gdy jedno zioło może leczyć wiele różnych dolegliwości. Naturalne zioła i olejki leczą zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz.

Nauczyliśmy się zwracać uwagę na to, co jemy, lecz rzadko zastanawiamy się nad tym, co nakładamy na swoje ciało, a to przecież również trafia do naszego organizmu. Naukowcy twierdzą, że ciało wchłania ok. 60% tego, co nakładamy na skórę, która stanowi największy narząd naszego organizmu. Biorąc

pod uwagę fakt, że każdego dnia na rynku pojawiają się nowe i – jak głoszą slogany reklamowe – coraz szybciej wchłaniające się produkty, powinniśmy być świadomi wiążącego się z tym ryzyka.

Typowe produkty kosmetyczne często zawierają toksyczne składniki, np. alergeny, substancje rakotwórcze, substancje zakłócające gospodarkę hormonalną organizmu, uszkadzające układ rozrodczy i nerwowy. Używamy wielu produktów mających długą listę składników. Przeciętna kobieta stosuje dwanaście produktów dziennie (mężczyźni około sześciu), które ogółem zawierają 168 składników lub więcej (85 w przypadku mężczyzn). Co więcej, używamy ich przez długi czas. Chociaż zawierający substancje rakotwórcze dezodorant nie zaszkodzi nam po jednorazowym użyciu, musimy pamiętać, że stosujemy go więcej niż tylko jeden raz.

Często pokładamy zdecydowanie zbyt duże zaufanie w organach nadzoru, których zadaniem jest upewnić się, że kupowane przez nas produkty są bezpieczne. Na przykład, Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) pozostawia przemysłowi kosmetycznemu możliwość nadzorowania firm kosmetycznych. Innymi słowy, jeśli dany produkt jest tani w produkcji i sprawia, że firma zarabia pieniądze, dla czego jej właściciele mieliby cokolwiek zmieniać, nawet jeśli wywołuje on niepożądane skutki? W 1997 roku podczas odczytywania ustawy dotyczącej reformy Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków były senator Edward Kennedy ostrzegł, że „przemysł kosmetyczny pożyczyl stronę z elementarza przemysłu tytoniowego, przedkładając zyski ponad zdrowie ludzi”. Wyrażenie „ogólnie uznane za bezpieczne” niekoniecznie oznacza bezpieczne na podstawie przeprowadzonych testów laboratoryjnych, lecz na podstawie badań przeprowadzonych na konsumentach, co oznacza, że dana substancja jest już powszechnie stosowana w dostępnych w sklepach produktach.

W zakresie etykietowania restrykcje również są bardzo ograniczone. Firmy mogą pomijać pewne „sekretne składniki” i nie wymieniać ich na opakowaniu. Jeśli jakaś substancja nie została zawarta w składzie, nie oznacza to, że nie ma jej w produkcie. Ponadto, ze względu na wzrost świadomości społecznej i popytu na zdrowsze produkty naturalne, przemysł wywołał pewnego rodzaju zamieszanie, manipulując nami tak, abyśmy dzięki zastosowanym trikom lub sloganom reklamowym kupowali produkty „niby naturalne”. Nawet jeśli produkt zawiera mniej niż 1% naturalnych składników – założmy kilka kropli naturalnego olejku lawendowego – może być reklamowany jako naturalny bez względu na zawarte w nim pozostałe składniki.

Dlatego tak ważna jest zdobywana przez nas wiedza. Czytajmy etykiety i dowiadujmy się, na jakie szkodliwe substancje powinniśmy uważać. Nie zakładajmy, że organy nadzorcze wezmą na siebie odpowiedzialność i będą nas ostrzegać. To, że dany produkt sprzedawany jest w sklepach i reklamowany ze względu na swoje działanie odmładzające i rewitalizujące, nie oznacza, że jest bezpieczny ani że został przetestowany pod kątem długoterminowego wpływu na nasze zdrowie.

Poniżej wymieniam kilka szkodliwych i powszechnie stosowanych składników, które obecnie znajdują się w składzie produktów kosmetycznych. Na wielu stronach internetowych znajdziecie obszerniejsze listy i zachęcam was, abyście sprawdzali, co pojawia się w składzie kupowanych przez was produktów. Pamiętajcie jednak, że długa nazwa (często łacińska) nie oznacza, że dana substancja jest szkodliwa. Jeśli macie jakieś pytania, szukajcie odpowiedzi – nawet środki stanowiące pochodną substancji naturalnych niekoniecznie są zdrową alternatywą tego, czego używa się obecnie. Pogłębiajcie swoją wiedzę!

Szkodliwy składnik

Skutki

Parabeny to substancje chemiczne, wykorzystywane powszechnie jako konserwanty w przemyśle kosmetycznym; zawierają metyl, propyl, butyl i etyl.

Zaburzają gospodarkę hormonalną organizmu, co wiąże się z występowaniem chorób nowotworowych; zanieczyszczają środowisko.

Sodium laureth sulfate i sodium lauryl sulfate stosuje się jako środki powierzchniowo czynne albo spieniające w większości szamponów; znajdują się w wielu produktach kosmetycznych dostępnych obecnie na rynku, ponieważ są niedrogie i sprawiają, że masowa produkcja nie jest kosztowna. Konsumenci przyzwyczajeni są do piany w kupowanych przez nich produktach.

Podrażniają oczy i skórę; zanieczyszczają środowisko. Są nie tylko szkodliwe, ale również wysuszają skórę i włosy.

Ftalany (DBP, DEP, DEHP i DMP) są często używane jako substancje zapachowe w produktach kosmetycznych.

Powodują zaburzenia gospodarki hormonalnej.

Kwas borowy – uważa się, że ma działanie antyseptyczne i grzybobójcze; zawiera go wiele produktów kosmetycznych i medycznych.

Jest to toksyna, która negatywnie wpływa na układ rozrodczy i zaburza gospodarkę hormonalną.

Bronopol jest stosowany jako środek konserwujący w wielu kosmetykach i przyborach toaletowych.

Toksyna zanieczyszczająca płuca i skórę; zaburza gospodarkę hormonalną; ma działanie rakotwórcze.

Butylowany hydroksyanizol (BHA) i butylowany hydroksytoluen (BHT) to konserwanty i antyoksydanty stosowane w kosmetykach i jedzeniu.

Alergeny; zaburzą gospodarkę hormonalną; prawdopodobnie mają także działanie rakotwórcze.

Smoła węglowa wykorzystywana w produkcji wielu barwników; należy uważać na zawierające je produkty.

Ma działanie rakotwórcze; podrażnia skórę.

Formaldehyd ma wiele zastosowań, ale najczęściej wykorzystywany jest w kosmetykach jako środek dezynfekujący i konserwujący. Należy uważać na produkty zawierające 1,4-dioksan, ponieważ podczas niektórych procesów chemicznych może on uwalniać formaldehyd.

Ma działanie rakotwórcze; podrażnia skórę, oczy i płuca, a także organy wewnętrzne.

Imidazolidynylomocznik (imidazolidynyl urea, kwas moczowy) jest często stosowanym środkiem konserwującym w kosmetykach.

Podrażnia oczy i skórę; zaburza gospodarkę hormonalną.

Glikol polietylenowy (PEG) to składnik łączący i zagęszczający, używany w wielu kosmetykach.

Zaburza gospodarkę hormonalną.

Talk używany jest w proszkach dla dzieci i proszkach do ciała (talkach) jako środek ściągający.

Podrażnia skórę i płuca; ma działanie rakotwórcze.

Kwas tioglikolowy (thioglycolic acid) stosowany jest w produktach do trwałej ondulacji, prostowania włosów i depilacji.

Podrażnia skórę i płuca.



Pielęgnacja ciała i dbałość o dom przy użyciu naturalnych środków nie tylko ograniczy ilość środków chemicznych, które przedostają się do naszego organizmu, ale również pomoże zaoszczędzić pieniądze.

Przygotowując własne produkty, możemy kontrolować, jakich używamy składników, dopasowywać zapach do swoich preferencji oraz dostosowywać je do potrzeb naszej skóry. Natura daje nam wszystko, czego potrzebujemy, by zadbać o zdrowie zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne – musimy to tylko odkryć. Na przykład, przygotowanie balsamu z kopru włoskiego nie tylko leczy rany, pomaga poradzić sobie z tłustą cerą i zapobiega zmarszczkom, ale mówi się również, że aromatyczne właściwości kopru wzmacniają odwagę i determinację. Posiada on również wiele właściwości, które mogą być wykorzystywane w leczeniu doustnym. Można pić go jako delikatną herbatkę po posiłku, ponieważ wzmacnia uczucie sytości i działa moczopędnie.

Ta książka pokaże ci, w jaki sposób zielarze i aptekarze wykorzystywali naturę, aby łączyć zdrowie i piękno. Ty również możesz to zrobić.

SPIS PRZEPISÓW

Zadbaj o swoją skórę

Oczyszczanie i peelingi

Płyn do skóry normalnej, dojrzałej lub wrażliwej	74
Płyn oczyszczający do skóry suchej	75
Płyn do mycia skóry suchej i dojrzałej	76
Płyn do demakijażu	76
Peeling z ananasa i papai	143
Wyglądający peeling jabłkowy	144

Mleczka oczyszczające

Mleczko oczyszczające do cery normalnej, wrażliwej, suchej lub dojrzałej	77
Mleczko oczyszczające do skóry normalnej, suchej lub dojrzałej	78
Mleczko oczyszczające do skóry wrażliwej lub suchej	79
Mleczko oczyszczające do skóry tłustej lub mieszanej	79
Mleczko oczyszczające do cery tłustej lub mieszanej	80

Kosmetyki oczyszczające w proszku

Proszek oczyszczający do skóry dojrzałej lub suchej	81
Delikatny proszek oczyszczający	81
Proszek oczyszczający do skóry tłustej	82
Delikatny peeling do twarzy	82
Peeling migdałowy do wszystkich typów skóry	83
Peeling do cery tłustej lub mieszanej	83
Oczyszczający żel z ziemniaków	145

Toniki i środki ściągające

Tonik różany	84
Tonik do skóry problematycznej	85
Tonik z zielonej herbaty	85
Tonik przeciwko trądzikowi	86
Lecznicy tonik do twarzy	86
Tonik do skóry wrażliwej	87
Tonik ogórkowy	143
Rozjaśniający tonik z grzybów shiitake	146

Kremy i balsamy

Krem do skóry dojrzałej, suchej i wrażliwej	87
Balsam dla skóry tłustej i mieszanej	88
Podstawowa baza do balsamu	89
Podstawowa baza do kremu	89

Olejki pielęgnacyjne i delikatne oczyszczanie

Lekki olejek nawilżający lub żel do twarzy	90
Olejek leczniczy lub żel do cery trądzikowej	90
Olejek leczniczy lub żel oczyszczający do skóry dojrzałej	91

Kuracje i serum

Łagodzące serum do twarzy	92
Kuracja na trądzik	93
Kuracja na zaskórniki	93
Ogórkowy żel pod oczy	94
Rumiankowa maść pod oczy	95
Kuracja ziemniaczana pod oczy	145
Nawilżający błyszczący do ust	96
Peelingujący zabieg na usta	97
Waniliowy balsam do ust	97
Odmladzająca maseczka marchewkowa	142
Maseczka z dyni	144
Pomarańczowa maseczka do skóry tłustej	145
Śliwkowa maseczka na twarz	147

Naturalna ochrona przed słońcem

Malinowy balsam przeciwsłoneczny	99
Napar rumiankowy po opalaniu	100
Spray lawendowo-aloesowy	101
Mleczko po opalaniu	101

Zadbaj o swoje ciało

Herbaty

Herbata na dobry sen	104
Herbata antystresowa	105
Herbata na zatwardzenie	105
Herbata na ból głowy	105
Herbata na przeziębienie	105
Relaksujący napar bazyliowo-melisowy	142

Miody ziołowe	
Miód na ból gardła i kaszel _____	106
Miód na przeziębienie i grypę _____	106
Miód na dolegliwości żołądkowe _____	106
Nalewki	
Nalewka na przeziębienie _____	107
Nalewka na uspokojenie _____	107
Nalewka na piękną skórę _____	107
Syropy i pastylki do ssania	
Syrop na kaszel _____	108
Pastylki do ssania na kaszel _____	108
Maści	
Maść na rany i zadrapania _____	110
Maść na stawy i sińce _____	110
Maść upiększająca _____	111
Okłady i kompresy	
Okład leczący rany _____	111
Okład na żylaki _____	111
Okład na zwichnięcia _____	112
Inhalacje	
Inhalacja na katar _____	113
Parówka oczyszczająca pory _____	113
Kąpiele	
Kąpiel na stawy i mięśnie _____	114
Kąpiel relaksacyjna _____	114
Olejek do kąpieli na przeziębienie i grypę _____	114
Kąpiel zmiękcząca skórę _____	115
Kąpiel stóp _____	115
Masła do ciała i peelingi	
Intensywnie nawilżające masło do ciała _____	116
Balsam kokosowy _____	116
Peeling kokosowy z brązowym cukrem _____	116
Peeling antycellulitowy _____	117
Peeling do stóp z brązowym cukrem _____	117
Peeling do stóp _____	118
Olejki do masażu	
Olejek do masażu dla par _____	118
Okład do masażu _____	119
Olejek do masażu bolących mięśni _____	120
Proszki do ciała i dezodoranty	
Proszek do ciała _____	120
Proszek do stóp _____	121
Dezodorant w szyfcie _____	121
Pasty do zębów	
Pasta miętowa _____	122
Pasta cytrynowa _____	122
Zabieg truskawkowy wybielający zęby _____	123
Płyny do płukania ust	
Jabłkowo-goździkowy płyn do płukania jamy ustnej _____	123
Cynamonowy płyn do płukania jamy ustnej _____	123
Zadbaj o swoje włosy	
Szampony i płukanki	
Szampon – przepis podstawowy _____	128
Szampon oczyszczający _____	128
Płukanka przeciwłupieżowa _____	129
Szybka odświeżająca płukanka do włosów _____	129
Suchy szampon _____	130
Odżywki i olejki pielęgnacyjne	
Odżywcza maseczka do włosów _____	131
Olejek bez spłukiwania przeciwko skręcaniu się włosów _____	132
Kuracja odżywcza _____	132
Maska na włosy z awokado _____	147
Zadbaj o swój dom	
Środki czystości	
Środek do czyszczenia zlewu kuchennego _____	137
Środek dezynfekujący _____	137
Spray do dywanów _____	138
Środek przeciw pleśni i rdzy _____	138
Środki odstraszające owady	
Środek odstraszający muchy _____	139
Środek odświeżający do szuflad i odstraszający mole _____	139